

食育の日♪献立紹介♪

ほうれん草のオムレツ



12月～
1月

材料/2人分（20 cmのフライパン1枚分）

ほうれん草	100g
玉ねぎ	30g
しめじ	20g
無塩バター	5g
ハーフベーコン	4枚
卵	2個
ピザ用チーズ	10g

作り方

- ① ほうれん草はゆでて1cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンにバターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、しめじを中火で炒める。しんなりしたらほうれん草を加えてさっと炒める。
- ③ 溶き卵にチーズを加え、②のフライパンに流し入れる。大きく全体をかき混ぜて弱火にし、フタをして2分程度加熱する。
- ④ 裏返してさらに1分程度加熱する。

1人分
エネルギー 158kcal
塩分 0.8g

今月の食材 『ほうれん草』

ほうれん草は緑黄色野菜の中でも鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラル、ビタミン B6・C・葉酸などを豊富に含んでいます。特に冬の露地ものは夏のものより栄養価が高く、甘みも増しておいしくなります。

葉の色が濃く、葉先がピンとしてみずみずしいものを選びます。葉もの野菜の中でも特にほうれん草は鮮度が命。水分がどんどん蒸発してしまうので、新鮮なうちに調理しましょう。

やってみよう！減塩☆

1日分の塩分は

男性 7.5g 女性 6.5g 未満が目標です！

*塩小さじ1杯は6gです。

ベーコンとチーズの塩分が効いているので、調味料を使わなくてもしっかり味がついています。

毎月19日は食育の日

月に一度、食生活を見直してみましょう。

♡朝食は毎日食べていますか？

♡主食・主菜・副菜がそろっていますか？

♡よくかんで、ゆっくり食べていますか？



第二次今治市健康づくり計画

「バリッと元気」推進中！！

詳しくは健康推進課（中央保健センター）まで☆